



Stundenbeispiel Erwachsene

Spiele im Sand

Spiel und Spaß am Strand

Vorbemerkungen/Ziele

Die ersten Sonnenstrahlen locken zum Wasser, an den Strand am Meer oder an Wassersport-Seen und laden zu Bewegung und Spaß im Sand in der Gruppe ein.

Die hier vorgestellten Spiele können als eigene Spieleinheit oder auch als Spiele zum Aufwärmen vor einer Wassersportaktivität durchgeführt werden. Nach einer winterbedingten Pause für Wassersport-Begeisterte bietet sich eine spielerische Gewöhnung an den sandigen Untergrund als Einstieg an, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

Im Schwerpunkt werden vier Ballspiele vorgestellt, die gut auf sandigem Untergrund gespielt werden können. Sollte das Material für einzelne Ballspiele fehlen, kann ggf. auf sie verzichtet bzw. können andere Strandballspiele angeboten werden.

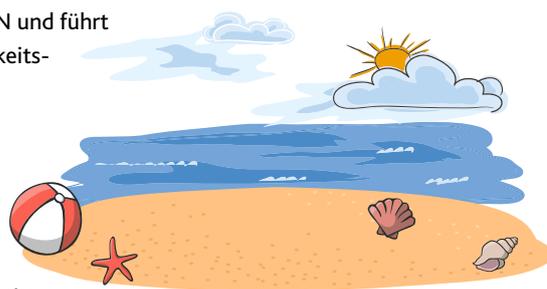
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und führt eine kurze Befindlichkeitsabfrage ab.

Gemeinsam wird das „Spielfeld“ nach gefährlichen Gegenständen im Sand (Steine, Glasscheiben etc.) abgesucht und diese werden entfernt.



- **Schattenlauf mit gemeinsamer La Ola-Welle**

- Die TN bilden Paare.

In Zweiergruppen läuft die vordere Person kreuz und quer durch den Sand und gibt verschiedene Fortbewegungsarten/Bewegungen vor. Die „Schattenperson“ läuft hinterher und imitiert die vorgegebenen Bewegungen. Nach ca. 1 Minute kommen alle TN auf ein Signal der ÜL in einem Innenstirnkreis zusammen und in der Gesamtgruppe wird eine „La Ola-Welle“ durchgeführt.

Danach bilden sich neue Zweiergruppen und führen wieder das Schattenlaufen aus.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

16–20 TN im Alter von 18 bis 65 Jahren

Material:

1 Papiertüte je TN, Markierungshütchen, Liste und Gegenstände für das „Blitzturnier“, 4 Strand-Tennisschläger mit 2 Bällen, 1 Set Boule-Kugeln oder Cross-Boccia, 10 Handtücher und 1 Strandball, 1 Roundnet-Set, 1 Frisbee je TN, ggf. Sonnenschutzcreme und Getränke für die TN bereithalten

Ort:

Sandstrand oder großer Sandplatz

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN

- ✓ **Hinweise an die TN:**

- Sonnenschutz (Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung und Bekleidung)
- Vorsicht beim Barfußlaufen im Sand
- Eigenständig ausreichend Trinken und Trinkpausen einlegen

- ◎ Körperliche Erwärmung, Gewöhnung an den sandigen Untergrund

- ✓ Die ÜL kann den „Schattenläufer*innen“ ergänzende Aufgaben stellen, z. B. ins Wasser laufen oder im Sand eine Rolle vorwärts zu machen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Handtuchball

- Die TN bilden Teams mit vier Personen (2 Spielpaare). Jedes Team hat zwei Handtücher und einen Ball.

Zu zweit wird je ein Handtuch so auf Spannung gehalten, dass damit ein Ball zum anderen Spielpaar gespielt werden kann. Zuerst sollen sich die Spielpaare den Ball im Stand zuspelen. Ziel ist es, dass sich die Spielpaare den Ball in der Fortbewegung zuspelen.

● Tütenlauf

- Die TN bilden Teams mit 5–8 Personen. Jede*r TN hat eine Papiertüte. Ein Wendepunkt wird durch ein Markierungshütchen markiert.

Die TN jedes Teams setzen sich hintereinander in den Sand. Auf Kommando der ÜL startet das hinterste Teammitglied, läuft an der Gruppe vorbei bis zu einem Wendepunkt und zurück zum eigenen Platz. Im Laufen wird die Papiertüte aufgeblasen und dann am Ende, beim Hinsetzen auf den eigenen Platz, am Rücken der vor ihr bzw. ihm sitzenden Person zerplatzt. Der „Knall“ ist für die vor ihr bzw. ihm sitzenden Person das Startzeichen zum Loslaufen.

Gewonnen hat das Team, dessen vorderste*r Spieler*in als erstes in der Ausgangsposition die Papiertüte knallen lässt.

● Blitzturnier

- Die TN bilden Teams mit 5–8 Personen. Jedes Team erhält eine Liste mit Gegenständen (Badehose, Buch, weißer Schnürsenkel, Ball, Hut/Kappe, Haarbürste etc.), die die ÜL vorher im Spielfeld versteckt hat.



Die Teams schwärmen aus, um die Gegenstände auf ihrer Liste zu finden.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● 4 Ballspiele im Sand

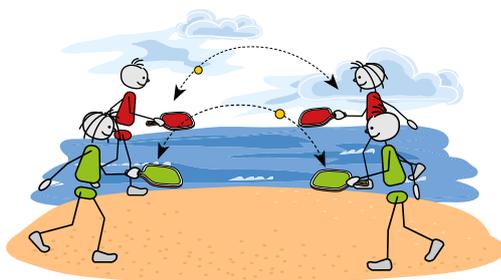
- Gemeinsam mit der ÜL werden vier Ballspiel-Stationen aufgebaut:

- (1) Strandtennis
- (2) Boule/Cross-Boccia
- (3) Handtuch-Volleyball
- (4) Roundnet

Die TN bilden Kleingruppen mit je 4 Personen. Jedes Team durchläuft die 4 Ballspiel-Stationen. Die ÜL sagt den Stationswechsel nach ca. 7 Minuten an.

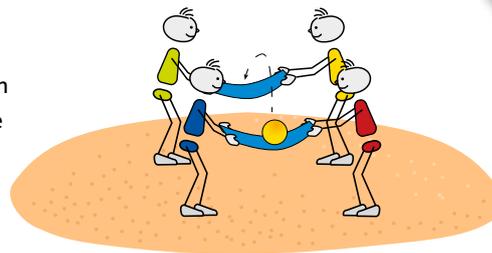
● Spielstation 1: Strandtennis

Zwei 2er-Teams spielen das Spiel mit dem Ziel, den Ball möglichst oft hin und her zu spielen. Das Team, dem dies am öftesten gelingt, gewinnt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, Gruppenerlebnis und Teamerfolg



- ⊙ Erwärmung, Gruppenerlebnis und Teamerfolg

- ✓ Anstelle der Papiertüten können bei heißen Temperaturen auch Wasserbomben (gefüllte Luftballons) genutzt werden.

- ✓ Ab dem bzw. der zweiten Läufer*in führt die Laufstrecke um den Wendepunkt und um die hinterste Person des Teams zum eigenen Platz.

- ✓ Sollte die Tüte nicht platzen, kann als Signal in die Hände geklatscht werden.

- ⊙ Gemeinsames Agieren in der Gruppe

✓ Spielvariationen:

- Es sollen „Strandgegenstände“, z. B. Muschel, Treibholz, gefunden werden.
- Im Sinne einer „Strandsäuberung“ sollen Gegenstände, die nicht auf den Strand gehören, gesammelt werden.

- ✓ Das Team, das zuerst alle Gegenstände auf ihrer Liste zur ÜL gebracht hat, hat gewonnen.

- ⊙ Die Spiele dienen vorrangig der Verbesserung koordinativer Fähigkeiten.

Die Spielintensität der Spiele ist unterschiedlich hoch, so dass es zu Phasen der Anstrengung und der Erholung kommt.

- ✓ An jeder Spielstation erhält das Gewinnerteam einen Punkt. Die Teams zählen selbst ihre Punkte. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Gesamtpunkten.

- ⊙ Förderung der Differenzierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, Freude am Zusammenspiel im Team

- ✓ Der Abstand der Teams, kann größer bzw. kleiner gemacht werden, um das Zusammenspiel zu optimieren.

Autor:
Marcel Lamers

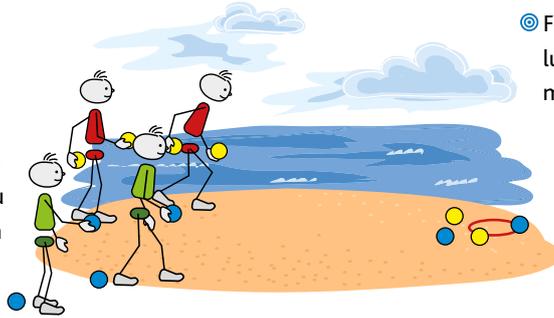
Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Spielstation 2: Boule / Boccia

Zwei 2er-Teams treten gegeneinander an. Jede*r TN hat drei Kugeln. Ziel ist es, die eigenen Kugeln so nah wie möglich an ein vorher bestimmtes Ziel zu werfen. Das Team, dessen Kugel am nächsten am Ziel liegt, gewinnt.

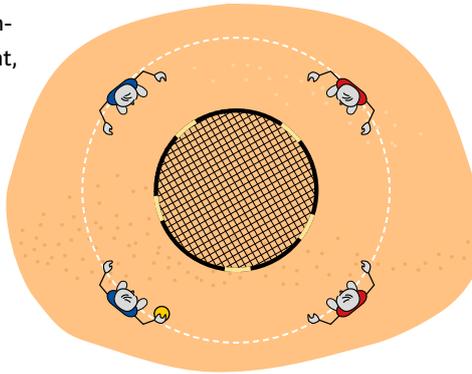


● Spielstation 3: Handtuch-Volleyball

Zwei bzw. vier 2er-Teams treten in einem Spielfeld, das in den Sand eingezeichnet wird, gegeneinander an. Zu zweit wird je ein Handtuch so auf Spannung gehalten, dass ein Ball damit gespielt werden kann. Es wird nach Volleyballregeln gegeneinander gespielt. Erlaubt sind maximal drei Ballkontakte auf einer Seite je Team. Der Ball darf nicht mit dem Körper berührt werden und auch nicht den Sandboden berühren.

● Spielstation 4: Roundnet

Zwei 2er-Teams treten gegeneinander an. Ein*e TN beginnt, indem er bzw. sie den Ball auf das Netz schlägt. Das gegnerische Team muss den Ball zurück auf das Netz befördern, darf den Ball dabei aber nur dreimal berühren. Gelingt dies nicht, erhält das gegnerische Team einen Punkt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Frisbee-Golf

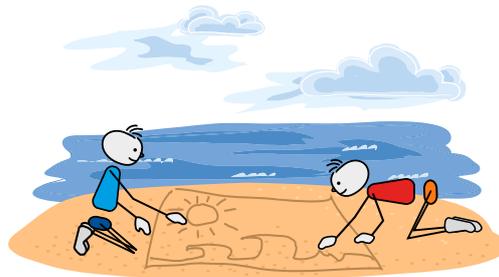
- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams. Im Sand werden drei Zielkreise eingezeichnet. Die TN werfen nacheinander ihren Frisbee.

Die TN werfen den Frisbee von einer Abwurfstelle in die Zielkreise. Das Team mit der höchsten errungenen Punktzahl gewinnt.

AUSKLANG (20 Minuten)

● Sandbild

- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams. Jedes Team hat die Aufgabe, ein besonders schönes „Sandbild“ in einem Rahmen auf einer Fläche von 2 x 2 Metern zu malen. Am Ende entscheidet der Applaus der Gesamtgruppe darüber, welches Team das schönste „Sandbild“ erstellt hat.



● Abschluss-La-Ola

- ⦿ Alle TN und die ÜL bilden einen Sitzkreis im Sand. Zum Ende der Stunde haben die TN die Möglichkeit, eine kurze individuelle Rückmeldung zu geben und gemeinsam wird noch einmal zum Abschluss eine La-Ola-Welle durchgeführt.

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit, Erleben eines positiven Umgangs mit Erfolg und Misserfolg

- ☉ Förderung der Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, Freude über Verbesserung der Spieltechnik

- ♣ Die Teams zählen ihre Punkte selbst. Das Team mit den meisten erzielten Punkten gewinnt.

- ☉ Förderung der Differenzierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, positives Erleben des technischen und taktischen Zusammenspiels im Team

- ♣ Eine ausführliche Beschreibung des Spiels Roundnet findet man unter <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/spieletrends>

- ♣ Das Team mit den meisten erzielten Punkten gewinnt.

- ☉ Förderung der Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit, positives Gruppenerlebnis

- ♣ Drei Zielkreise:
 - Außenkreis = 10 Punkte
 - Mittelkreis = 20 Punkte
 - Innenkreis = 30 Punkte

- ☉ Gemeinsamer Stundenabschluss